

だいほく

絆でつなげる笑顔の輪 ふれあい情報誌



〈特集〉

JA大北秋の大感謝祭開催

12

2023 (令和5年)

No.705

CONTENTS

だいほくNEWS・女性部NEWS … P4 / 購買代金のご請求方法変更のお知らせ … P11 / 営農アドバイス … P12 / JA葬祭 … P14
直売所だより … P15 / JAインフォメーション … P16 / 年末年始の営業日程について … P17 / 家の光 … P18 / 国営アルプスあづみの公園 … P19
くらしの健康百科 … P20 / 通信販売のお知らせ … P21 / アルプスサロン … P22 / りんご娘、だいほくこどもくらぶ … P23
まごころ宅配・かあちゃんの味 … P24

感謝と奉仕の心で笑顔をお届けする JA大北秋の大感謝祭開催

当JAは11月23日、24日の両日、大町市の大町市文化会館前の特設会場
で「JA大北秋の大感謝祭」を開き、2日間合わせて約8,000人が来場
しました。

感謝祭は、組合員と地域住民とのふれあいと連携を高め、日頃の感謝の意
を込めて開催している恒例の秋の一大イベントです。

両日会場では、紅白餅と豚汁の振舞いのほか、青壮年部による旬の農産物の販売をはじめ、生活用品、農機具、ガス器具などを特価で販売しました。女性部による食コーナーでは、「小谷漬けおこわ」や「お赤飯」が並び、屋台ブースでは、はくばSPF豚を使った「フランクフルト」、白馬産紫米を使った「五平餅」の販売が行われ、家族連れらで賑わいました。また姉妹提携を結んでいる静岡県のJAしみずの子会社、JAしみずサービスからは、特産品のみかんや海産物などの販売を行い、感謝祭の大人気コーナー「みかん詰め放題」では行列ができるほど賑わっていました。会場内の特設ステージでは、子ども太鼓や吹奏楽、三味線の演奏のほか、スマイルダンサーズによる「そば切り音頭」など多彩な催しで来場者を楽しませ、会場を盛り上げていました。家族4人で訪れた組合員は、「子どもと一緒に食育スタンプラリーに参加した。楽しみながら、大北地域の農産物やスマート農業技術を知る機会となった」と笑顔で話していました。多くの皆様にご来場いただきまして誠にありがとうございました。

多くの来場者で賑わった大感謝祭



SBCラジオ番組の
取材収録もありました

記念品の
エコバスケットと
紅白餅を
受け取った来場者

受付コーナー



大感謝祭の様子を紹介します。



野外ステージ
イベント



白菜軽トラック



女性部コーナー



豚汁の振舞い



農機具コーナー



青壮年部



食育スタンプラリー



農機具・JAオートパ
ルコーナー



生活コーナー



シクラメンコーナー



ガス器具コーナー



JALみずサービ
スコーナー



子供コーナー



屋台コーナー



営農コーナー



みかん詰め放題



スマート農業コーナー

組合員の皆さまに笑顔と癒しを届ける

J A大北「組合員のつどい 歌謡ショー」開催

当JAは秋の大感謝祭2日目11月24日、組合員の皆さまに感謝の気持ち込めて、大町市文化会館大ホールで「組合員のつどい 中村美律子歌謡ショー」を開催しました。

歌謡ショーは1部と2部の2回公演で行われ、中村さんは代表曲「河内おとこ節」や「大阪情話」、最新曲「ふうふ」など全10曲を熱唱、客席から「待ってました」、「みっちゃん〜」などの声飛び、大きな拍手や歓声が上がっていました。歌謡ショーの途中では、JA役員2名が中村さんに花束と名産のりんごを贈呈しました。中村さんは「うれしいです、どうもありがとうございます」と笑顔で話していました。歌謡ショーを観た女性は「素晴らしい



中村美律子さん

歌声を聴けて大満足。曲と曲の間にはユーモアあふれるお話もあり、最後まで楽しませていただきました」と満足そうな様子で話していました。

また、歌謡ショーが始まる前には、司会を務めた三遊亭遊子さんとの漫談、マギー司郎さんのマジックショーもあり、ユーモアあふれるトーク演出に会場は笑いや拍手で沸いていました。ご来場いただいた皆さまありがとうございました。



清水マリノパークで開かれた農業祭

大北産の農産物などを販売

当JAは11月19日、姉妹提携を結んでいる静岡県のJAしみずが主催する、静岡市清水区の清水マリノパークで開かれた農業祭「アグリフェスタしみず2023」に参加しました。当日会場では、地元農産物のミカンやトマトなどの即売会や地元農林水産業の紹介などが行われたほか、特設ステージでは松川村の松川響岳太鼓子供会の皆さんがオーブニングで勇壮な太鼓の演奏を披露し、会場を盛り上げました。

アグリフェスタしみずへ参加



JA大北ブースは行列ができるほどの大盛況

当JAの産直販売ブースでは、サンふじやシナノゴールド、陽光などの大北産リンゴの販売や、はくば豚を使った「フランクフルト」、「白馬産紫米を使った「五平餅」などの販売のほか、大根や野沢菜の漬物の振舞を行いました。また、大北産コシヒカリを使ったおにぎり販売コーナーでは、当JA職員がその場で手作りでおにぎりを握って販売しました。JA大北とJAしみずは平成28年に産地間交流・災害時相互支援を目的とした姉妹提携を締結。締結以降、農協祭を通しての相互交流のほか、気候が異なる両地域を生かした、互いの農産物のやりとりなど活発に交流が行われています。

会員相互の交流を深める 年金友の会ふれあい旅行実施

JA大北年金友の会（吉沢篤会長）は11月1日・2日、愛知県
の三河方面へ1泊2日のふれあい
旅行を実施し、同会員とJA職員
25名が参加しました。初日は、三
河名物の真福寺の名物・たけのこ
尽くしの竹膳料理の昼食、徳川幕
府を開いた家康公生誕の地・岡崎
市内の岡崎城や大河ドラマ館の見
学や、お買い物を楽しみ、蒲郡温
泉「ホテル竹島」に宿泊。温泉と
料理を満喫しました。2日目は三
河湾に浮かぶパワースポット「八
百富（やおとみ）神社」の参拝、
竹島水族館の見学や蒲郡オレンジ
パークでの昼食やみかん狩りのほ
か、海産物
などのお買
い物を楽し
みました。
終始賑やか
な雰囲気で、
会員同士が
和気あいあ
いの中、親
睦を深める
旅行となり
ました。



岡崎大河ドラマ館の前で記念撮影

松川村で

米蔵日本酒祭り開催 11蔵の日本酒を味わう

2023松川村米蔵日本酒祭り
（同祭実行委員会主催）が11月3
日、同村収蔵庫（旧第二倉庫）で、
酒米の豊作を祝い、コロナ禍の中
断を経て4年ぶりに開催しまし
た。当日は、県内11の酒蔵による
自慢のお酒を飲み比べができるこ
うことで、日本酒ファンをはじめ
め県内外から多くの参加者が集ま
り、前売り券で購入したオリジナル
三寸辨でお酒を楽しんでいまし
た。同実行委員会では、「県内の
酒蔵で松川村産の酒米を使って出
来た日本酒を楽しんでいただくこ
とで、自分好みの味を見つけても
らえたらあ
りがたい。」
と来場者へ
向けて話し
ていました。
松本市から
訪れた人は、
「お米がよい
から美味し
い。また来年
も来たい」と
笑顔で話し
ていました。



会場は日本酒ファンが集い大盛況

米でつながるわたしたち

大町東小5年生「秋の収穫祭」

大町市大町東小学校の5年生は、
11月6日に学校田で収穫したもち
米90キロを使って、春の田植えか
ら秋の稲刈り・脱穀までお世話に
なった農家の人や地域関係者、JA
を招待し「秋の収穫祭」を開きま
した。この日は、保護者とともに
収穫したもち米や地場産のうるち
米を使って料理を作り、学習の支
援と豊作に感謝しました。もち米
は、児童が昔ながらの杵と臼を使
い餅つきに挑戦し、順番に餅つき
を始め、杵の持ち方などを教わり
ながら、餅つきを楽しんでいまし
た。つき上がった餅は、五平餅や
ゴマやきな粉、みたらし餅、おし
るこなどを班ごとに分かれて調理

し、お米作りに関わってもらった
人たちと一緒に食べたことでお米
一粒一粒のありがたみを知ること
ができた様子でした。



杵と臼で昔ながらの餅つき体験する児童



児童と保護者で米料理を味わいました



「サンふじ」目揃え会で出荷基準確認

J A大北りんご生産部会

当J AとJ Aりんご生産部会は11月11日、主力品種の一つである「サンふじ」を中心とした晩生種リンゴの目揃え会を大町市平のJ Aりんご選果場で開きました。大町市や松川村、池田町から生産農家約30人が集まり、出荷最盛期を前に、選果規格や荷造りの注意点を全員で確認しました。目揃え会では、J A南部営農センター中部センターの営農指導員平林宏平主任が、早生・中生種の販売経過と晩生種の選果計画や販売計画などを報告し、規格ごとに分けた見本を手に取りながら、大きさや着色度、熟度、外観の状態などを、選別基準についての説明をしました。今年の状況について平林主任は「着色度合いは良く、熟度、糖度ともに色相応のものになっている。霜の影響もあり、収量は少なくなっているが、できるだけ出荷数量を確保できるように努めていきたい」と話しています。晩生種の選果作業は11月中旬から12月下旬頃まで行われ、地場出荷のほか、中京・北陸方面へ出荷されます。



出荷規格を確認する生産者

オンラインで交流

武蔵野第二セカンドスクール事後発表会

当J A観光課は11月9日、9月に長期宿泊体験学習「セカンドスクール」の受け入れを行った東京都武蔵野市立第一中学校1年生の事後学習発表会に、同校の生徒を受け入れた白馬村飯田地区の宿の方々とオンラインで参加しました。発表会では、生徒が学習の記録をもとに、宿泊班ごとにセカンドスクールの活動を振り返り、滞在中に学んだことや楽しかったことをスライド作成し、プレゼンテーション形式で発表しました。発表会に参加した受け入れ宿の下川信敏さんは「第一中学校の受け入れは今年で20年目。都会の子どもたちが農業の大切さを感じ、自然の豊かさに感動する姿は自分たちに元気を与えてくれます。今後も学校とのつながりを大切にしていきたい」と話していました。



事後発表会に参加した宿の方々

地元組合員に日頃の感謝を込めて

ときわミニ感謝祭開催

当JAときわ事業所は、11月10日に「ときわミニ感謝祭」を大町市常盤の旧生活センター前特設会場で開きました。ミニ感謝祭は、日頃よりご愛顧いただいている地元組合員の皆様に感謝の気持ちを込めて、年に2回、春と秋に開催しています。当日会場では、エコープマーク品の砂糖や味噌、らっきょう酢やこめ油などの一般食品のほか、姉妹提携を結んでいる静岡県のJAしみずから直送された早生みかんなどの販売を行いました。同事業所の佐藤茂幸事業所長は「小雨が降る肌寒い天候にもかかわらず、多くの方々にご来場いただき、誠にありがとうございました。今後も、皆様喜んで利用して頂く、役に立つJAを目指していきたい」と話していました。



多くの方にご来場いただいたミニ感謝祭

「エコーック鍋の料理講習会」開催

当JAは11月8日、大町市のJA本所会館で管内の55歳以上の方を対象に生きがいづくりを提案する「はつらつ講座」の第6回目を開きました。この日はJA鍋メーカーであるエコーック株式会社の大野昭氏を講師に迎え、「エコーック鍋の料理講習会」を開き、18人が参加しました。講師の大野さんがユーモアのある説明を交えながら、鍋を使った調理を実演。「茄子のたたき」「焼き鳥のねぎま」「赤飯」「大学イモ」「肉入りモヤシ炒め」の5品を次々と調理しました。参加者からは「熱伝導が良い鍋を使うと早くて美味しい料理ができるので、時短になって嬉しい」「食材そのものの水分で調理でき、栄養を逃がさず簡単に調理できることがわかった」などと話していました。



講師から調理方法を教わる参加者

女性部NEWS

女性部で仲間づくり企画

お味はどう? 「野沢菜漬講習会」開催

当JA女性部は11月7日、女性部フレッシュミズ企画として「野沢菜漬講習会」を大町市のJA本所会館で開催しました。地元女性部員との交流をしながら野沢菜料理を試食し味



JA女性部員から野沢菜レシピを教わる参加者

わいました。当日はJA女性部員が参加者に調理工程を丁寧に説明し、「野沢菜のごま油炒め(ふりかけ)」「野沢菜そぼろの混ぜ寿司」「野沢菜のらっきょう酢漬け」の3品を調理しました。参加した女性は「楽しく野沢菜漬けレシピを学べた。漬物以外で余すことなく野沢菜を活用できるアレンジレシピを家でも作ってみたい」と感想を話していました。女性部では若い方々に活動を知っていただく場として、参加無料で定期的に料理講習会などを開催しております。興味のある方は、JA大北総務部ふれあい課 ☎026112211840へお気軽にお問い合わせください。





女性部NEWS



「甲州日帰りバス旅行」

1日健康デー開催 女性部松川支部

女性部松川支部は10月25日、4年ぶりに同支部恒例行事の1日健康デーで「甲州日帰りバス旅行」を開き、部員10名とJA職員1名が参加しました。「甲州天然石工房彩石の蔵」では、県内最大の武田信玄公の像が迎え、参加者全員で記念撮影をし、「桔梗屋信玄餅工場」などの見学や地元お土産のお土産や特産品などのお買い物を楽しみ、昼食は山梨県の郷土料理「ほうとう」を堪能しました。参加した部員は「久しぶりの旅行で和気あいあいの中、親睦を深めることができてよかった」などと話していました。バスでの移動や食事の場面では、終始賑やかな雰囲気、充実した1日健康デーとなりました。



信玄像の前で記念撮影



女性部NEWS



仲間づくり企画 ボッチャ体験

女性部松川支部

女性部松川支部は11月14日、松川村の多目的交流センター「すずの音ホール」で仲間づくり企画を開き、部員や地域住民17名が参加しました。当日は、JA総務部ふれあい課の職員が講師となり、パラリンピックの競技にもなっているボッチャを体験しました。参加者はルールを教わった後、チームに分かれて実際にゲームを行いました。お手玉のような感覚と重さで、デコボンぐらいの大きさのボールを使い、投げ方や停止させる位置などを考えながらゲームを楽しんでいました。参加者した部員や地域住民はプレーを通じて、交流を深めていました。



ボッチャで交流を深める部員と地域住民



女性部NEWS



爽やかな秋空のもと、

お友達と公園散策 女性部神城支部

JA女性部神城支部は10月26日、仲間づくり企画として、大町市常盤の国営アルプスあづみの公園大町・松川地区で「秋の公園散策」を開催し、同部員と地域住民など7人が参加しました。公園のスタッフによるガイドで、自然豊かな森の中を、草木や動物などについての話を聞きながら、爽やかな秋空のもと約2時間の散策を楽しみました。参加者からは「秋の公園を談笑しながら散策し、参加者同士の交流も深めることもできた」「普段交流できない参加者と楽しく、のんびりと秋を満喫できた」と感想を話していました。



秋の公園で公園スタッフ・JA職員と一緒に記念撮影





小谷村文化祭に作品展示

女性部おたり支部・中土支部

女性部おたり支部と中土支部は、10月28日から29日に小谷村役場で開かれた第65回小谷村文化祭に女性部活動のPRを目的として、活動で学んだ作品を展示しました。おたり支部は、再生紙原料のクラフトテープを使った「カトラリーケース」を展示。「カトラリーケース」はスプーンやフォーク、ナイフなどの食事に欠かせないカトラリーをひとつにまとめられる整理用のケースです。中土支部は、「絵手紙サークル」で毎月1回活動を通して制作した自分らしい絵や言葉で表現した「絵手紙」を展示しました。来場者は、それぞれ個性あふれる作品に興味深く見入っていました。各支部の部員は「学んだことを展示できて良かった。仲間づくりに力を入れてくれるのがある方で、興味のある方はぜひ女性部に参加してください」と話していました。



展示された作品



災害食「お湯ポチャレシピ®」カレールを作ってみよう

女性部白馬支部

女性部白馬支部は11月13日、防災学習会として「災害食 お湯ポチャレシピ®」講習会を、JA白馬支所で開きました。当日は同支部部員9人が参加。災害時に備え、耐熱性ポリ袋を使った簡単な調理方法を学びました。講習会では、JA総務部ふれあい課の職員が講師を務め、ご飯とカレールのほかに、新聞紙を活用して、保温性の高い舟型カレール皿を作りました。参加した部員からは、「見るだけではダメ。やってみないとわからない」、「新聞紙の活用方法を知った」、「普段でも、お湯ポチャ料理を作ってみよう」と感想を話していました。



湯煎料理を学ぶ部員



人生100年時代を
いつまでも元気で
健康に生きていたい



そんな願いの
実現を後押しします!



定価(税込) ●普通月号 629円 ●付録月号(1・4・5・7・9月号)922円 ●家計簿付き12月号1,027円

お申し込みはお近くのJAへ

JAグループ 家の光協会

〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL. 03 - 3266 - 9039 <http://www.ienohikari.net>

(ご参考) 購買代金の決済について

左記の利息計算の変更内容を含め、口座引落による購買代金の決済方法に関する当JAのご利用約款として「購買代金決済規定」を制定します(以下は抜粋版です)。令和6年1月以降のお取引より適用しますのでご案内します。

購買代金決済規定

(目的)

第1条 この購買代金決済規定(以下、「規定」という。)は、大北農業協同組合(以下、「当組合」という。)が、組合員・利用者・取引先等(以下、「組合員等利用者」という。)に供給する購買品の貯金口座振替決済(以下、「振替決済」という。)について定めるものである。

(適用)

第2条 購買代金の決済にあたっては、即時決済(現金決済、クレジット決済)を除き当組合所定の決済日により行うものとする。

(決済方法)

第3条 購買代金の振替決済方法は、当組合の貯金業務に係る諸規定に基づき、所定の日に指定口座から引落を行う。

(決済日)

第4条 当組合の決済日は、原則として次のとおり設定するものとする。

- 1 購買品の当用供給(購買場所での即時供給)については、供給月ごとの締め日時点の購買代金を翌月決済する。決済日は供給月の翌月18日(当日が非信用営業日の場合は翌信用営業日)とする。
- 2 購買品の予約供給については、予約注文ごとに決済日を別に定める。
- 3 当組合と個別に決済日を定めた場合は、それを決済日とする。

(遅延利息)

第5条 第4条に定める決済日に決済されない購買代金に対して損害金を遅延利息として徴収する。遅延利息の取扱いは次による。

- 1 利率 年10%とし、日割計算を行う。
 - 2 適用日 前号により計算した遅延利息を毎月の締め日で適用する。
 - 3 計算開始日 決済日より14日を経過した翌日より計算を開始する。
 - 4 徴収開始日 前号に定める日以降の最初の締め日より徴収を開始する。
 - 5 購買品の供給日から翌月の決済日前日までの遅延利息は発生しない。
- ② 前項に関わらず、当組合と組合員等利用者との購買取引に関する個別の取扱いをしている場合には、その取扱いによる。

(再振替決済)

第6条 決済日に決済されない購買代金に対しては、決済日より3信用営業日後に再度振替決済を行う。
(当組合口座のみ)

水稲



南部営農センター 中澤 祐馬

令和5年産米の作柄について

収量・品質

10月25日現在の作況指数は全国「101」、長野県「100」、中信地区「101」と公表されました。JA大北における米の集荷状況は11月1日現在165,600俵で申込数量対比91.7%前年対比98.4%となっています。

品質は7月下旬から8月下旬の気温が高く、降雨も少なかつたため粒張りは高く登熟も順調に行き青未熟粒・いもち病などの未熟粒は少なく、くず米が少ない傾向でしたが、登熟期の高温の影響を受け、高温障害（腹白・白未熟・変形粒）の発生が多く、刈取後半では胴割粒が目立ちました。また北部地区ではカメムシによる斑点米の被害が多く発生し、南部地区では赤米の混入が多く、赤米発生圃場の増加が懸念されるので良質米の手引きを参考にして対策をしてください。

来年度に向けたポイント

1

土づくりの目標値

良質米の安定生産には以下の土壌条件が必要です。

- 効土層が深いこと
- 養分の保持力と保有量が大きいこと
- 生育を阻害する要因のないこと

2

深耕

方法及び効果

- 3～4年に一度は15cm程度まで深耕します。
通常のロータリーでは、最大限の深耕でもこの程度が限界です。
- 深耕に当たっては、有機物や土壌改良剤を併用することが望ましいです。
- 深耕した場合には耕盤が破碎され減水深が大きくなる場合があります。
このため、代かきや畦畔管理をしっかり行って水持ちをよくするよう努めます。
- 秋落ち田では溶脱した鉄、マンガン等の塩基は作土から溶脱された鋤き床層に集積しているため、深耕により塩基類を作土層に還元することも一つの対策として有効です。



園芸



営農部 農家対策支援課 平林 豊張

令和5年度の園芸生産販売を振り返り

果樹

りんごの生産状況については、3月上旬からの高温の影響で発芽は平年より早いスタートとなりました。4月10日25日には気温が下がり凍霜害が確認され、平年並みの結実量が確保できない圃場がみられました。さらに中心果の結実が悪く、斜傾果やサビ果、小玉果など品質低下が見られました。

梅雨明け後は高温干ばつ傾向となり、日焼け果の発生や着色管理が思ったように出来ず、販売に影響しました。早生のつがるに始まり、中生種の秋映・シナノスイートと販売を行っておりますが、全国的にりんごの流通量が少なかったことから高単価での販売ができています。

晩生種のサンふじは11月中旬より選果開始となりました。サンふじについては特に小玉傾向ではありますが、概ね順調に販売できています。サンふじの販売は12月中旬まで続きます。

果実販売金額(10月末現在) / 13,366千円

野菜

春先は温暖な気候で推移したため、いずれの品目も初期の生育は良好でした。野菜についても果実同様に、梅雨明け後の高温干ばつの影響を受け、施設野菜・露地野菜共に大きな減収を招く結果となりました。特にきゅうり、なすなどの露地野菜では、灌水を行っても土中に十分な水分を補いきれず、出荷量が減少したことから高単価での販売となりました。個選・共選ともに最盛期を迎えている白ネギについても、水不足による影響を受け出荷開始時には細物が多くなりました。白ネギの共選は12月中旬まで続く見込みです。

野菜販売金額(10月末現在) / 104,616千円

花き

花きについても切花全般に高温干ばつの影響を受け、発芽不良や開花期の前進や遅延、短茎での開花など品質低下を招きました。

販売については、ELFバケット出荷による鮮度保持対策を行い、市場への安定供給と販売価格の安定を図りました。

花き販売金額(10月末現在) / 50,601千円

万全な感染症対策

JA葬祭

家族葬もOK!!

JA葬祭の

葬儀

寺院 自宅



JAホール以外のご葬儀もまずはJA葬祭へご一報ください

JA葬祭 事前相談会

葬儀をお手伝いする担当者が個別にご相談を承ります。

ご来場者には粗品をプレゼント!!

- 開催日時 / **12月28日(木)**
時間 / 10:00~12:00
- 開催場所 / **JAホールおおまち**

- 【最近のご相談内容一例】
- コロナ禍でどの様な葬儀を執り行うの?
- 家族葬について教えてほしい
- 会員制度について教えてほしい

【JA葬祭の事前相談】

お問い合わせ 

お見積り 

お問合せ先: **JA葬祭大町 0261-23-7176**



遺族の心を音楽の力で癒す 松本で虹の花束コンサート開催



中南信のJA虹のホールで葬儀を営んだ遺族を招いた「虹の花束コンサート」が11月7日、松本市のまつもと市民芸術館でコロナ禍を経て4年ぶりに開かれました。当JA、JA松本ハイランド、JAあづみなどが主催。約540人が、大切な人を失った悲しみをクラシック音楽を中心とした生演奏を聴き、心を癒しました。コンサートは、死別の悲しみを抱いた家族に寄り添う「グリーフケア」の一環で毎年行っており、今回で10回目。企画・共催した長野エコープサプライ(長野市)は、「遺族に心を癒す取り組みを今後も継続していきたい」と話していました。

JAホールおおまち

〒398-0001 長野県大町市平7791番地6
TEL.0261-26-3300 FAX.0261-26-3301



JAホールまつかわ

〒399-8501 長野県北安曇郡松川村7051番地12
TEL.0261-62-1700 FAX.0261-62-1701



J A 直売所 だより



日頃はJA大北農産物直売所をご利用・出荷いただき、誠にありがとうございます。
 秋も深まり、高い山の上には雪が見られるようになりました。朝晩はかなり冷え込むようになり
 ました。りんごの王様「サンふじ」が直売所をにぎわせています。

松川直売所
樋口店長



松川村 アルプス一番

年末セール

- 12月15日(金)～30日(土) 午前
お米の特売日
- 12月22日(金)～23日(土)
コシヒカリなど
5kg 2,200円 → **1,900円**
10kg 4,200円 → **3,900円**

大町市常盤 ええっこの里

週末セール

- 12月22日(金)～23日(土)
 - 1月12日(金)～13日(土)
- ### 年末セール
- 12月29日(金)

(セール日程は変更する場合があります)

- **11月の状況:** きゃべつ・はくさい・野沢菜・ねぎ・だいこん・柿・りんご(サンふじ、ぐんま名月、グラニースミス等)が出荷されていました。
- **これからの出荷最盛になる品目:** ねぎ・白菜・りんご(サンふじ・シナノゴールド)・豆類等。

ええっこの里
高橋店長



《JA大北オリジナル商品》

- **米粉うどん ● 米粉らーめん ● 米粉ぱすた**
- **さっと食べられるごはん**

(塩味・梅味・カレー味…非常食用に開発した、ロングライフ食品です)

ええっこの里で販売中です。

《ええっこの里より》(松川村の熟成さつまいも使用でとっても甘〜いですよ。)

焼き芋始めました。

冬に強い味方「ねぎ」



あると便利な万能野菜「ねぎ」。特にこれから寒くなると食べたくなる鍋物に欠かせません。「ねぎ」は中国西部およびシベリアが原産地と言われています。疲労回復、風邪予防、消化促進、ドロドロ血の解消、特に「アリシン」という成分が、血行を良くして体を温めてくれるようです。また、肉や魚の臭みを消す効果があり、特に青い部分の方が効果が強いそうです。

関東では、白い部分の多い根深ねぎ、関西では青い部分を食べる葉ねぎが好まれているようですが、白にも青にもそれぞれ非常に体に良い成分が含まれていますので、一本全部利用しないともったいないですよ。また、保存する場合、暗い場所で葉の方を上にして、覆いをかぶせて光をさえぎるようにしましょう。これから出荷される「土付ねぎ」は、さらに保存がききますので是非ご家庭に常備されたいかがでしょうか。

全店よりお知らせ **新規出荷者随時募集中です!** 詳しくは各店へお問い合わせください。

ローン・年金相談会

年金のご相談には基礎年金番号、年金手帳(配偶者のものも)、印鑑をご持参ください。

**毎月第2・第4日曜日は、
休日ローン・年金相談会の日です!!**

※随時、年金相談を受け付けております。詳しくは、各支所・事業所金融共済課までお問合せ下さい。※事前のご予約があればスムーズな相談が行えます。

JA大北ローン年金相談センター TEL.29-7121

日程(時間:9時~16時)	ローン相談(開催場所)
12月24日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター
2024年1月14日(日)	
1月28日(日)	

日程(時間:9時~16時)	年金相談(開催場所)
12月24日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター
2024年1月12日(金)	ときわ事業所
1月14日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター
1月17日(水)	平事業所
1月28日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター

JAバンクアプリ  JAネットローン  JAネットバンク  を是非ともチェック!

長野県JAバンク 年末・年始の各種サービスのご案内

サービスの内容	12/29(金)	12/30(土)	12/31(日)	1/1(月)	1/2(火)	1/3(水)
長野県JAバンクのATM	○	○	○	○	○	○
長野県外のJAバンクATM	○	○	○	○	○	○
セブン銀行、イーネット(ファミリーマート等) ローソン銀行ATMでのお引出し・お預入れ	○	○	○	○	○	○
その他提携金融機関ATMでのお引出し	○	○	○	○	○	○
デビットカードサービス	○	○	○	○	○	○
JAネットバンク(個人)	○	○	○	○	○	○
JAネットバンク(法人)	○	○	○	×	×	×

※稼働日・稼働時間は、ATMにより異なりますので、各ATMの稼働時間表示等でご確認のうえご利用ください。
 ※セブン銀行ATM・イーネットATM(ファミリーマート等)・ローソン銀行ATM・その他提携金融機関ATMでのお取引の場合、12月31日~1月3日はご利用手数料は日曜・祝日扱いとなります。
 ※1月4日以降は、通常稼働となります。

理事会 (11月29日開催)

協議事項

- ① 経理規程の一部改定(案)について
 - ② 購買業務規程の一部改定(案)について
 - ③ マネー・ローンダリング等および反社会的勢力等への対応に関する基本方針の改正(案)について
 - ④ 出資金の減資について
 - ⑤ お客様本位の業務運営に関する取り組み方針の変更(案)について
- 全議案が可決承認されました。

報告事項

- ① 10月末事業実績について
- ② 10月末組合員の新規加入状況について
- ③ 行政庁のマネー・ローンダリング及びテロ資金供与対策に関するアンケート」にかかる対応について
- ④ 総代・担い手農家との意見交換会について
- ⑤ 貸出金利の改定について
- ⑥ 令和5年度JA共済コンプライアンス点検結果および改善方針の概要について
- ⑦ 個人販売米の農業倉庫利用料等について
- ⑧ 令和5年度産米の集荷実績について
- ⑨ 主な会議・行事について
- ⑩ その他



牡牛座

4/20~5/20

全体運 / 活気があります。華やかなことにツキがあるので遊びに行く計画を立てて、作業はスピードより正確さ重視で
 健康運 / 脳トレがお勧め。バスルや手の運動で脳を刺激して幸運を呼び込む食べ物 / エリンギ



牡羊座

3/21~4/19

全体運 / ピンチが接近中です。警戒を怠らないで。いつもより慎重に行動することで危険を減らせます。下旬からは上昇運
 健康運 / 体を冷やさないように。特に腰はしっかりケアを幸運を呼び込む食べ物 / シュンギク

組合員・利用者の皆さまへ

年末年始の営業日程について

年末年始の営業について、以下のとおりとさせていただきます。
組合員・利用者の皆様にはご迷惑をお掛けしますが、何卒ご了承の程よろしくお願ひします。

◎各支所・各事業所(金融・共済関係)

各支所・各事業所は12月29日(金)まで通常営業。新年は1月4日(木)から営業再開です。
※ATMの稼働時間については、16ページを参照して下さい。
なお、12月・1月には各支所・各事業所で「だるま貯金」が行われます。「だるま貯金」のお取り扱ひ期間等は支所・事業所ごとに異なりますので、詳しくはお近くの支所・事業所までお問い合わせください。

工機燃料関係 ○=営業日 ×=休業日

センター		12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)
農機具	池田	×	×	×	×	×	×	×	○
	南部	○	×	×	×	×	×	×	○
	大町	○	○	×	×	×	×	×	○
	北谷	緊急対応	緊急対応	○(8:30~12:00)	×	×	×	緊急対応	○
	小谷	緊急対応	緊急対応	×	×	×	×	×	○
JAオート(自動車)	JAオート南部	○	×	×	×	×	×	×	○
	JAオート北部	○	×	×	×	×	×	×	○
ガソリンスタンド	池田SS	○(8:00~18:00)	○(8:00~18:00)	○(8:00~18:00)	×	×	×	×	○(8:00~17:00)
	ときわSS(セルフ)	○	○	○	○(7:30~12:00)	○(9:00~17:00)	×	×	○
	神城SS(セルフ)	○(8:00~18:00)	○(8:00~18:00)	○(8:00~18:00)	○(8:00~12:00)	×	○(9:00~18:00)	○(9:00~17:00)	○(8:00~18:00)
	アルプスSS	○(8:00~18:00)	○(8:00~18:00)	○(8:00~18:00)	○(8:00~12:00)	×	○(10:00~16:00)	○(9:00~17:00)	○(8:00~18:00)
	小谷SS	○	○	○(7:30~17:00)	×	×	○(9:00~17:00)	○(9:00~17:00)	○
灯油配送	南部配送	○	○	緊急対応	緊急対応	緊急対応	緊急対応	緊急対応	○
	北部配送	○	○	緊急対応	緊急対応	緊急対応	緊急対応	緊急対応	○
LP	南部	○	○	○(8:30~12:00)	×	×	×	×	○
	北部	○	○	○(8:30~12:00)	×	×	緊急対応	緊急対応	○

各生活店舗 ○=営業日 ×=休業日

	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	1月5日(金)
ときわ生活センター(外販)	○	○	×	×	×	×	×	○
Yショップおたり店	×	×	×	×	×	×	×	○

A・コープ店 ○=営業日 ×=休業日 ※A・コープ店について、営業時間は急遽変更する場合がありますので、詳しくは各店舗までお問い合わせください。

	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	1月5日(金)
A・コープファーマーズおおまち店	○(9:00~20:00)	○(9:00~20:00)	○(9:00~19:00)	×	○(9:00~19:00)	○(9:00~19:00)	○(9:30~20:00)	○(9:30~20:00)
A・コープ白馬店	○(9:00~19:30)	○(9:00~19:30)	○(9:00~19:00)	○(10:00~17:00)	○(9:00~18:00)	○(9:00~18:00)	○(9:30~19:30)	○(9:30~19:30)

宮農センター・資材店舗 ○=営業日 ×=休業日

	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)
南部宮農センター	○	○(日直対応)	×	×	×	×	×	○
JAファーム大北南部店	○	×(葬儀日直対応)	×(葬儀日直対応)	×	×	×	×(葬儀日直対応)	○
池田センター	○	×	×	×	×	×	×	○
中部センター	○(午前のみ)	×	×	×	×	×	×	○
中部センター資材店	○(午前のみ)	×	×	×	×	×	×	○
北部宮農センター	○	×	×	×	×	×	×	○
北部宮農資材店	○	×	×	×	×	×	×	○
小谷センター	○	○(日直対応)	×	×	×	×	×	○

移動購買車 ○=営業日 ×=休業日

	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	1月5日(金)
八坂・美麻地区	×	×	×	×	×	×	×	○
小谷地区	×	×	×	×	×	×	×	○

葬儀 ○=営業日 ×=休業日 ※12月31日から1月3日は右記連絡先までお願いいたします。 TEL:0261-23-7176

	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	1月5日(金)
JAホールまつかわ	○	○	○	○	○	○	○	○
JAホールおおまち	○	○	○	○	○	○	○	○

農産物直売所 ○=営業日 ×=休業日

	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	1月5日(金)
ええっこの里	○	○(午前のみ)	×	×	×	×	×	○
アルプス一番松川	○	○(午前のみ)	×	×	×	×	×	×

※地域の事情等で営業日程が変更となる場合がありますので、支所・事業所便り等でご確認の上、ご利用をお願いいたします。

緊急連絡先

- 葬儀
 - ・JAホールまつかわ 62-1700
 - ・JAホールおおまち 26-3300
- 自動車事故(共済フリーダイヤル) 0120-25-8931
- LPガス
 - ・南部工機燃料センターLP 23-7203
 - ・北部工機燃料センターLP 72-3124
- 灯油配送
 - ・南部燃料配送 21-1600
 - ・北部燃料配送 72-4777
- キャッシュカード紛失・盗難(フリーダイヤル) 0120-02-4040



蟹座
6/22~7/22

全体運 / 吉凶混合ながら華やかな運気。気持ちを上手に切り替えポジティブ思考でいきましょう。吉運が強まります
健康運 / 慌ててけがなどをしないように。浴室は暖めて幸運を呼ぶ食べ物 / ハクサイ



双子座
5/21~6/21

全体運 / 一進一退のままならない運気。急がずいつものペースを保つよう心がけましょう。下旬は作業も予定も挽回可能です
健康運 / 寒さ対策を入念に。あったかインナーは特に◎ 幸運を呼ぶ食べ物 / サツマイモ

「家の光」12月号・1月号購読申込み中!

あなたのうちへ
福をマネ〜く

「家の光」12月号・1月号
購読申込受付中!

1月号
別冊付録



12月号
第1・第2
別冊付録



定価(税込)

- 普通月号 629円
- 付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円
- 家計簿付き12月号 1,027円

お申し込みは
お近くのJAへ

JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL 03-3266-9039 <http://www.ienohikari.net>



1月号の主な内容

定価/922円(税込み)



特集1

年を重ねるのが楽しみに いつも前向きなあの人の秘訣

人生100年時代といいますが、見たため気持ちもいつまでも若々しく、健康に過ごしたいものです。いくつになっても新しいことに次々とチャレンジしていたり、心にゆとりをもち、周りの人たちに愛され続けていたり、つねに前向きに人生を歩んでいる人たちはいったい何がちがうのでしょうか。年を重ねてなお輝くための秘訣を探ります。

特集2

色紙をちぎって貼ってすてきに脳トレ ほっこりちぎり絵ブック

94歳のちぎり絵作家の原画展が話題になったり、本が多数出版されたりするなど、「ちぎり絵」が、静かなブームとなっています。手指を使い、色の組み合わせを考え、思った通りの形にちぎることは、脳の活性化にもつながります。そんなかわいくて温かみのある「ちぎり絵」を折り紙や新聞紙、マスキングテープなど、身近な材料を使って作る方法を紹介しします。



乙女座

8/23~9/22

全体運 / 好調です。本気を見せれば状況を変えられます。諦めずにチャレンジを。新年会やパーティーへの出席が吉

健康運 / 体を動かさずほど調子が上がります。スポーツが吉
幸運を呼ぶ食べ物 / レンコン



獅子座

7/23~8/22

全体運 / もう少して状況が変わります。面倒なことも手を抜かずに進めることが大切です。人との交流が開運のきっかけに

健康運 / 胃腸をいたわって。消化の良い食事で元気に
幸運を呼ぶ食べ物 / カリフラワー



あづみの公園から
お知らせ

企画運営担当の
しみず まなか
清水 愛加さん



紅葉していた木々の葉もすっかり落ち、冬の気配を感じるようになりました。アルプスあづみの公園大町・松川地区では年末年始のイベントを開催します！

この時期ならではの自然や文化、季節行事を楽しめる体験プログラムに参加してみませんか？

年末年始の 休園のお知らせ

12月31日(日)・1月1日(月)は休園日です。年始は、1月2日(火)から開園いたします。

■お問い合わせ／アルプスあづみの公園管理センター(大町・松川地区) TEL.21-1212

辰年 黒板アート



穂高出身のアーティスト「錦鯉野アキコ」氏による黒板アートを展示します。今回は、2024年の干支である「辰」をモチーフにした作品です！



- 展示期間 / 12月2日(土)～1月28日(日)
- 展示場所 / インフォメーションセンター軒下

【創作体験】 干支「辰」の クラフト

2024年の干支「辰」をモチーフにしたクラフト体験



- 日 時 / R5年12月16日(土)・17日(日)・26日(火)～30日(日)、R6年1月2日(火)～14日(日)
- (受付時間) 午前9時30分～11時30分、午後1時～2時30分
- 場 所 / 森の体験舎 創作工房
- 参加費 / 200円/個

【食体験】

クリスマス オムレット

長野県産の地粉を使用した生地に、リンゴやキウイなどの果物とホイップクリームを挟んだクリスマス限定メニューです！



- 日 時 / 12月23日(土)・24日(日)
- (受付時間) 午前9時30分～午後1時30分
- 場 所 / 森の体験舎 食工房
- 参加費 / 200円/個 ※材料がなくなり次第終了

【自然体験】

野鳥観察会 (冬鳥編)

鳥に詳しい公園サポーターと一緒に、冬の公園を訪れる野鳥たちを観察しよう！



- 日 時 / 12月17日(日) 8:30～11:30(所要時間約3時間)
- 集合場所 / インフォメーションセンター
- 定 員 / 先着15名(事前受付) ※小学生以上
- 持 ち 物 / 双眼鏡、野鳥図鑑またはハンドブックをお持ちの方はご持参ください。
※野外での観察会になりますので、防寒対策を行ってご参加ください。
- 参 加 費 / 無料

●料金の掲載のないものは無料ですが、入園料は必要です(中学生以下無料)。●申し込みの掲載がないものは、当日直接ご参加ください。詳細は、公園管理センター(大町・松川地区)にお問い合わせください。ホームページでもご確認いただけます。事前の電話予約も承っています。

TEL.0261-21-1212

【開園時間】9:30～16:00(11月～2月)
※詳細は公園ホームページでもご確認いただけます。

公園ホームページ ▶
Facebook
Twitter
Instagram

▶ <https://www.azumino-koen.jp/>
▶ <https://www.facebook.com/azumino.OM>
▶ https://twitter.com/@azumino_OM
▶ https://www.instagram.com/alpsazumino_om



蠍 座

10/24～11/22

全体運 / コミュニケーション運が活発化。あなたが間に入れば問題は解決へ。情報収集をしっかりと冷静に対応しましょう
健康運 / 友人との運動やおしゃべりが健康を保つコツ
幸運を呼ぶ食べ物 / ゴボウ



天秤座

9/23～10/23

全体運 / 家族や家の中のことを後回しにしないように。身の回りのことを優先させれば危険を回避できます。掃除は丁寧に
健康運 / 無理は禁物。適度に休憩し疲れをためないように
幸運を呼ぶ食べ物 / 京ニンジン

上肢再建外科センター開設

『手の症状、ひじの症状でお困りですか?』

「指が変形してきた」「指のふしぶしが痛い」
 「指がしびれる」「こわばるようになった」
 「ひじが痛い、曲がりにくい」
 といった手・ひじの症状は整形外科を受診する患者さんではとても多いです。

そのような上肢の症状を生じる疾患、および上肢のケガに対して、より専門的な治療を行う「上肢再建外科センター」を開設しました。

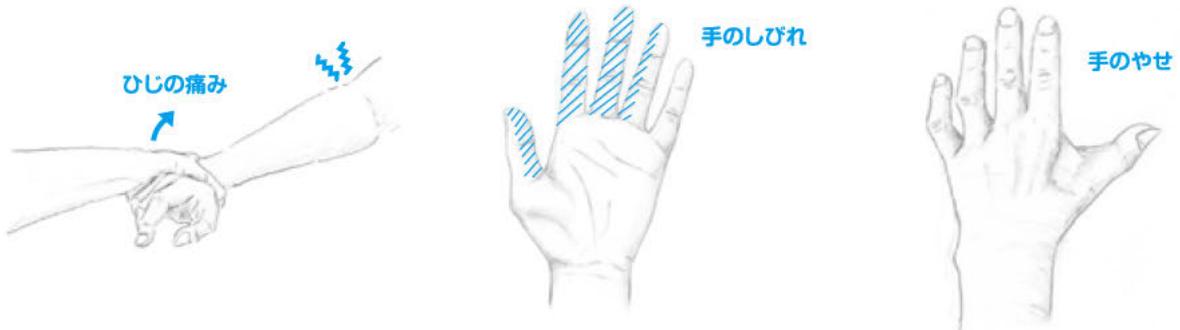
日本手外科学会専門医の資格を持つ医師が、作業療法士と連携をとりチーム医療で手とひじの診療にあたります。今まで以上に手、ひじの外傷、疾患でお困りの患者さんの期待に応えていきたいと考えています。

当センターではリハビリテーションを中心とした保存治療にも力をいれています。患者さん一人ひとりの症状に応じた最良の診療を行うように心がけていきます。

手術に関しても年間400例以上の手、ひじの手術を行っており、県下でも有数の治療件数を誇っています。手・ひじの症状でお困りの方は、まずは上肢再建外科センターを受診してみてください。



上肢再建外科センターメンバー
 左から2人目・センター長 中村恒一医師と作業療法士



当センターではすべての手・ひじの症状、ケガに対処していきます。
 手・ひじの症状でお困りの方は、まずは上肢再建外科センターへ受診を。



【お問い合わせ】 整形外科外来 電話 0261(62)3166 14時～17時の間にお問い合わせください。



山羊座

12/22～1/19

全体運 / 勢いがあります。計画を実行に移しましょう。会合では発言を。あなたの意見が好結果につながります。周りへの協力が吉
 健康運 / 頭痛は早めにケアを。目の疲れに効くマッサージも◎
 幸運を呼ぶ食べ物 / 芽キャベツ



射手座

11/23～12/21

全体運 / あれもこれもと欲張ると收拾がつかなくなってしまいがち。あなたにとって大事なことを優先して。観劇につき
 健康運 / おいしい食事元気チャージ。旬の食材が吉
 幸運を呼ぶ食べ物 / サイモ

JA大北旅行センターより通信販売のお知らせ

今年1年、旅行センターをご利用いただきありがとうございます。
皆さまへの感謝の気持ちを込め

焼津さかなセンターより**厳選ギフト**をお届けします。



①干物セット

特選干物4種10枚詰合わせ

…焼津で人気の厳選4種干物10枚…

〈セット内容〉 **賞味期限/冷凍約14日**

- 国産アジ干物4枚
 - 金目鯛干物2枚
 - 特大ほっけ干物2枚
 - とろ鯖干物2枚
- 保存方法/要冷蔵(-18℃以下)



②まぐろセット

南まぐろ中トロ&バチまぐろ赤身

…焼津で自慢のまぐろ その甘さに驚愕…

〈セット内容〉 **賞味期限/冷凍約7日**

- まぐろ屋厳選 刺身用南まぐろ 中とろブロック200g
 - まぐろ屋厳選 刺身用バチまぐろ 赤身ブロック200g
- 保存方法/要冷蔵(-18℃以下)



③珍味セット

海鮮珍味12点セット

…総数12種の海鮮乾物や佃煮を豪快に…

〈セット内容〉 **賞味期限/常温約30日**

(※賞味期限は商品により異なります)

- 地のり ■あおさ ■根昆布入りとろろ
 - えいひれ ■のししか ■貝ひも
 - ちりめん山椒 ■焼きあじ
 - 子持ちきくらげ ■しそひじき
 - 金ごままぐろ ■まぐろ昆布
- 保存方法/直射日光、高温多湿を避け常温



さかなの街 焼津から
豪華海鮮をご用意しました。
自慢の魚を食べてね!!



**商品代金
すべて一律**
(消費税・送料込)

5,500円



- 申込方法：お電話、又はパソコン、スマートフォン
- 申込期間：12/11(月)～12/18(月) ● 支払方法：振込
- お届け日：12/28(木)・1/7(日)・1/13(土)・1/14(日) 全4回
- 宅配業者：ヤマト運輸(干物とマグロは冷凍 珍味は常温でお届けとなります)

※配達当日の天候や年末年始の配達状況により、お届け日に遅れが生じる場合がございます。予めご了承下さい。

お申込み・お問合せ

JA大北旅行センター

TEL **0261-22-3222**

受付日時/平日8:45～17:15(土・日・祝除く)

**便利で簡単
Web申込みはコチラ**



JA大北

検索

※コードが読み取れない場合は、上記のように検索してください。

魚座
2/19～3/20

全体運/良い風が吹いています。お誘いには乗ってみましょう。今まで気付かなかった新しい発見があるはず。会合につき健康運/やったことのないストレッチに挑戦。脳も活性化幸運を呼ぶ食べ物/イチゴ

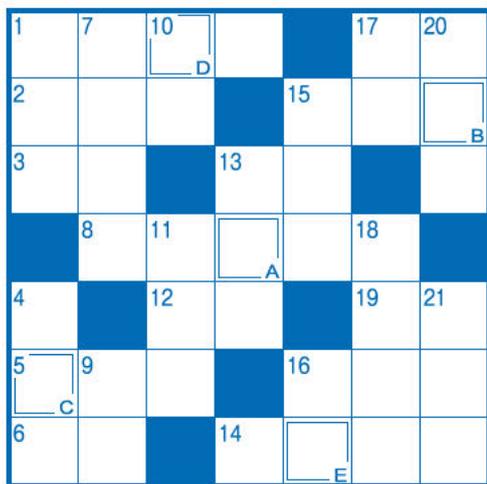
水瓶座
1/20～2/18

全体運/じっくり時間をかけるのが正解です。気持ちがせいたら深呼吸を。落ち着きを保つのが成功の鍵。美術鑑賞につき健康運/心の疲れに気を付けて。音楽や美しい景色が癒やして幸運を呼ぶ食べ物/ダイコン



頭の体操 クロスワードパズル

二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



タテのカギ

- 1 大学入学共通テストの理科の科目の1つ
- 4 キウイやボンカンの生産量が日本一の県
- 7 エッセーともいいます
- 9 かつお節や昆布で取ります
- 10 ガラガラとうがいをして洗うもの
- 11 ゆでた麵をざるにあけて行きます
- 13 大股の人は広めです
- 15 カメやカッパの背に付いています
- 16 ——や硯(すずり)を用意して書き初めをした
- 17 カラオケで楽しむもの
- 18 ——の計は元旦にあり
- 20 旧暦1月の異称
- 21 見張ること。——カメラ

ヨコのカギ

- 1 おせち料理にも使うニシンの卵巣の加工品
- 2 旅行前に——ブックを買った
- 3 俳人が名作を生み出した地に建てられていることも
- 5 北を向いたとき西になる方向
- 6 丁寧にいうとご飯です
- 8 横綱を先導して土俵に上がります
- 12 セイウチの口からよ��り
- 13 農地——、道路交通——
- 14 DNAが含まれる体の設計図。——操作
- 15 猫が中で丸くなっているかも
- 16 不要物を可燃、——、資源ごみに分別した
- 17 彼女は——を言わず彼を外に連れ出した
- 19 エレベーターの表示では「B」

応募方法

はがきに、

- ① クロスワードパズルの答え(アルファベット部分のみ)
- ② JA・広報に対するご意見、日頃印象に残ったできごと(みんなの声)コーナーで紹介する場合があります。ご了承ください。
- ③ 住所氏名・年齢・電話番号・以上を明記のうえ、左記の宛先までお送り下さい。

毎月、正解者の中から抽選で5名の方に「まごころ商品券」をプレゼントいたします。当選者の発表につきましては、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

ご応募に際して取得した個人情報、賞品発送以外には使用いたしません。

締めきり/12月29日必着
eメール・FAXでも受け付けています。

FAX:0261-234831
eメールアドレス
kouhou@dhk.nn-ja.or.jp

大町市大町
字光明寺三〇九一
JA大北広報係行

63 398-0002

11月の答え

シクラメン



みんなの声

読者のコーナーです。
写真やイラスト・絵手紙
など大募集!!

ているのですね。

◎今年の米、全国的には一等米が少なかったようですが、大北は殆ど1等米ですね。温暖化になって、この気候がちょうど米作りに向かうようになってきたのでしょうかね。

◎初雪が降り、あつという間にあたりは冬の模様。急いで野菜をとりこみ、漬物の準備。1年1年早くすぎるのも、年齢のせいか?みんな同じ時間なのに。

大町市 70歳代 男性
編集より/近年、米の品質や玄米1粒の重さが低下する、高温障害が頻発しています。大北地域は、北アルプスの山々に囲まれ、全国と比較しても高温障害の発生が少ない傾向などが、品質の高い米づくりにつながっています。

大町市 60歳代 女性
編集より/歳を重ねると、1年が早く感じる人が多いですね。達成感を感じるイキイキとした毎日していきたいものです。

◎暑かった日々が、急に寒くなりました。これから3月まで雪との格闘ですが、雪中キャベツを蒔いてみました。どうなるか?

大町市 70歳代 男性
編集より/雪中キャベツの収穫、今から冬が楽しみです。雪の中の野菜は、自身が凍ってしまわないように自ら糖分をアツさせているので、甘くなります。野菜の生命力が、まさにおいしさに直結し

みんなの声コーナーではお便りをお待ちしています。身近な出来事など、ハガキに書き、下記のあて先までお送り下さい。eメール・faxでも受け付けています。

応募先

〒398-0002
大町市大町字光明寺3091-1
JA大北 広報担当 迄

FAX.0261-23-4831
eメールアドレス
kouhou@dhk.nn-ja.or.jp

応募先

みんなの川柳

紅葉手が 肩にくいこむ マッサージ

野口五郎岳

リハビリや 道路横断 命がけ

おけい

寒い冬 猫とこたつで 丸くなる

たろたろ

川柳の募集について

「情報誌だいほく」では川柳を募集しています。身の回りで起きた出来事や普段思っていることなどを川柳にしてみませんか?ハガキに「川柳、ペンネーム」を記入の上、応募は下記のあて先までお願いします。eメールやfaxでも受け付けています。



りんご娘

まな が 清水 愛加 さん (23) 安曇野市



「また来たい」～ その声を聴くために ～

仕事は

今年4月より、大町市の国営アルプスあづみの公園大町・松川地区で企画運営担当として働いています。この公園の魅力を活かせるようなイベントづくりに取り組んでいます。この仕事に就いて良かったと感じるのは、自分が携わったイベントで公園に訪れたお客さまから「また来たい」という声を聴けた瞬間です。

農・食に対するイメージ・思い

祖父母が農業をやっていたので、幼い頃から田植え・稲刈りなどの農作業に触れて生活していました。今は実家を離れ、一人暮らしをするようになり、あらためて「農業」や「食」のありがたさを感じています。

休日・趣味は

趣味はカメラでの写真撮影です。数年前にミラーレス一眼カメラを購入しました。休日は県内の自然、仕事では公園の風景やイベントの様子を写真に収める度に、自分の感性も豊かになっていくように感じます。

これからの夢・目標は…

公園を訪れる子どもたちにとって、自然の中での「遊び」は貴重な経験であり、大切な思い出です。子どもが「やってみたい」「また来たい」と感じられるような企画運営、公園づくりを目指していきたいと思っています。

ざんせし

早いもので、今年も残すところわずかとなりました。振り返ってみると、広報担当に異動し、文章を書くことや撮影の難しさに身に染みた1年でした。特に文章を書くことでは、戦後の日本を代表する小説家・劇作家・放送作家の井上ひさしさんの有名な言葉で「むずかしいことをやさしく」「やさしいことをふかく」「ふかいことをおもしろく」という相手への心配りと想像力に満ちた伝え方を意識しましたが、自分にはまだまだ優しさが足りないことを痛感しまし

た。来年は、「笑う門には福来る」と気持ちを切り替え、重要なことをシンプルに、わかりやすく書けるよう自分のスキルを磨こうと思います。今年1年、取材で協力してくださった皆様、多くの読者の皆様、どうもありがとうございました。来年もよろしくお願いたします。

丸山



毎日の暮らしに必要な食料品や日用品などをご自宅までお届けする宅配サービスです。

JAまごころ宅配 暮らしの応援レ・シ・ピ



旬の食材やエコープマーク品を使ったお料理の提案です。



れんこんのはさみ揚げ

- 材料
- れんこん …… 150g
 - 片栗粉 …… 大さじ1
 - 豚挽肉 …… 150g
 - 長ねぎ …… 1/4本
 - 玉ねぎ …… 1/4個
 - 生姜 …… 1片
 - 「塩・こしょう」 …… 少々
 - A 片栗粉 …… 大さじ1
 - 揚げ油 …… 適量

- 作り方
- ① れんこんは5～7mm厚さにスライスし、酢水にさらします。
 - ② 長ねぎ、玉ねぎ、生姜はみじん切りにします。
 - ③ ボウルに豚挽肉と②、Aを入れてよく捏ね、れんこんの枚数の半分の数に分けます。
 - ④ ①の水気をふき取り、両面に片栗粉を薄くまぶします。
 - ⑤ ④に③を平らにのせ、もう1枚のれんこんではさみ、軽く抑え、片栗粉を全体に薄くまぶします。
 - ⑥ 揚げ油を170℃程度に熱し、⑤を揚げます。

一口メモ

12月22日は冬至。冬至には南瓜(なんきん)、れんこん、にんじん、うどん(うどん)、寒天など「ん」のつく食べ物を食べると運気が上がるといわれています。れんこんは秋から冬が旬。根菜類の中ではビタミンCの多さが目を引き、じゃがいもを上回る量を誇ります。また、野菜には珍しいビタミンB12も含まれています。カリウムやカルシウム、食物繊維なども含み栄養満点な野菜です。

安全 安心 便利 「ご紹介キャンペーン」実施中

- ◎安全・安心:県内産・国産品を優先的に使用し、添加物にも配慮しています。
- ◎便利:週2回ご自宅へ。注文いらずの「おまかせコース」・カタログから注文「選べるコース」

JA大北 経済部
TEL.0261-22-1846

かあちゃん味の



地元の料理をJA大北女性部員の皆さんが紹介します。

今月は、女性部社支部より



むらさき芋のようかん

材料(4人分)

- ・いも…500g(つぶしたもの) ・粉寒天…10g
- ・水…1,000cc ・生クリーム…200cc ・砂糖…200g
- ・塩…少々

作り方

- ①いもは皮をむき輪切りにして、やわらかめに蒸す。しっかりつぶし、生クリームとよく混ぜる。
- ②鍋に水を入れ、寒天と砂糖をよく混ぜたものを入れて煮溶かす。塩を入れる。
- ③鍋に①を少しずつ入れ、よく混ぜ合わせ、煮つめて型に流す。
- ④冷蔵庫で冷やし固める。

今月のポイント! 芋は裏ごししないで、つぶつぶした食感を味わってください。

JA葬祭 24時間受付

安心して、全てをおまかせ下さい。

- ◎搬送、通夜、法事にいたるまで対応いたします。◎個人葬から社葬まで、ご予算に応じて対応いたします。
- ◎寺院・公民館の葬儀の料理から後片づけまで、JA葬祭の担当がお手伝いいたします。

■式場 ■ 棚上げ会場 ■ 親族・寺社控室 ■ 通夜室 ■ 霊安室 ■ 70台収容駐車場 ■ 霊柩車・送迎用マイクロバス ※自宅・公民館・寺院等での出張葬も承ります。

JA大北 〒398-0001 大町市平7791-6 FAX.0261-26-3301

JA大北 〒399-8501 北安曇郡松川村7051-12 FAX.0261-62-1701

JAホールおおまち TEL.0261-26-3300

JAホールまつかわ TEL.0261-62-1700

TEL.0261-23-7176

ご利用の際は、上記の電話番号をご確認の上おかけ間違いのないようにご注意ください。